

¿Por qué debemos comer diariamente una variedad de coloridas frutas y vegetales?

El color es prueba de que los alimentos y bocadillos que comemos contienen poderosos fitonutrientes, además de vitaminas, minerales, fibra y sabor. Los coloridos químicos dentro de los vegetales aparentemente ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades y algunos contribuyen a retardar el envejecimiento. El escoger colores diferentes también ayuda a consumir las 5 a 9 porciones diarias de frutas y vegetales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. El color de un vegetal indica cuáles son los beneficios saludables, como se muestra en la siguiente tabla.

| Color | Algunas Fuentes | Beneficios |
|----------------------------|---|---|
| Azul o morado | Uvas moradas, pasas oscuras, ciruelas pasas, arándanos, repollo morado | Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retardar algunos de los efectos del envejecimiento. |
| Rojo | Tomates, derivados del tomate (salsa para espagueti, jugo de tomate, etc.), sandía, guayabas Cerezas, fresas, manzanas rojas, cebolla roja, remolachas | Pueden disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retardar algunos de los efectos del envejecimiento. |
| Anaranjado oscuro | Mangos, camotes, melón, zanahorias, calabaza amarilla, chabacanos | Pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Ayudan a mantener la vista sana y fortalecen el sistema inmune. |
| Amarillo anaranjado | Naranjas, toronjas, papaya, nectarinas, peras | Pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Pueden fortalecer los huesos y dientes, ayudar al cuerpo a sanar las heridas, y mantener la piel y la vista sanas. |
| Amarillo verdoso | Espinaca, hojas verdes de berza, kiwi, lechuga romana, chícharos | Ayudan a mantener la vista sana y pueden disminuir el riesgo de enfermedades comunes de la vista más tarde en la vida. |
| Verde | Brócoli, repollo verde, acelga, repollo chino | Pueden disminuir el riesgo de cáncer y ayudar al cuerpo a eliminar químicos cancerígenos. |
| Blanco | Cebolla, ajo, chalotes, cebollín, puerro | Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, y infecciones. Pueden reducir el colesterol elevado y ayudar a controlar la presión alta. |



La Campaña 5 al Día es administrada en parte por el Instituto de Salud Pública. Es dirigida por el Departamento de Servicios de Salud en cooperación con el Programa Nacional 5 al Día.

Para más información, visite:
www.ca5alday.com
1-888-328-3483



Gray Davis, Gobernador
Estado de California

Grantland Johnson, Secretario
Agencia Estatal de Salud y Servicios Humanos

Diana M. Bontá, R.N., Dr.P.H., Directora
Departamento de Servicios de Salud

Fondos principales proveídos por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidad, ayudando a Californianos de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud.

Para más información sobre los cupones de alimentos, por favor llame al 1-800-952-5253.

**Coma
5 al Día
al Estilo
de
California**

Están Fácil.



El Departamento de
Servicios de Salud
de California





Ensalada de Nopales

Rinde 4 porciones
1 1/2 tazas por porción

Ingredientes

- 1 taza de pencas de nopal frescas, limpias y finamente picadas
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en tajadas delgadas
- 1 chile serrano, finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 lechuga romana pequeña, picada
- 1 tomate, finamente picado
- 2 rábanos, cortados en rebanadas delgadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Una pizca de sal, opcional*
- Queso fresco desmenuzado o queso mozzarella rallado como guarnición, opcional*

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle los nopales, la cebolla, el chile y el vinagre. Agregue sal, si desea. Déjelos reposar 15 a 30 minutos.
2. Ponga la lechuga en un platón. Colóquelo encima la mezcla de nopales marinados, tomate, rábanos y cilantro. Adórnela con una guarnición de queso fresco o queso mozzarella, si desea. Sirvala.

Información Nutricional Por Porción

| | |
|--------------|-------|
| Calorías | 50 |
| Carbohidrato | 10 g |
| Proteína | 3 g |
| Grasa total | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 30 mg |
| Fibra | 5 g |

*No se ha incluido en el análisis nutricional.



Pizza de Tortilla

Rinde 6 pizzas
1 pizza por porción

Ingredientes

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes picados en cuadritos, frescos o enlatados
- 6 cucharadas de salsa roja para tacos
- 3 tazas de vegetales picados, como brócoli, champiñones, espinaca y pimentón
- 1/2 taza (2 onzas) de queso mozzarella parcialmente descremado y rallado
- 1/2 taza de cilantro picado (opcional)

Preparación

1. Con una brochita mojada pásele agua a un lado de cada tortilla. Junte dos tortillas uniendo los lados mojados y formando una base gruesa para cada pizza. Repita hasta completar 6 bases de pizza.
2. Con la brochita, pase un poco de aceite o margarina por encima de ambos lados de la base de pizza. Dore ambos lados en un sartén caliente. Repita con las demás tortillas y póngalas a un lado.
3. Caliente los frijoles refritos, la cebolla picada y la mitad del chile picado en una olla mediana, removiéndoles de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Untele aproximadamente 1/3 taza de la mezcla de frijoles a las tortillas. Para cada pizza, rocíe 1 cucharada de salsa para tacos y cubra con 1/2 taza de vegetales picados, 1 cucharita de chiles picados y 1 cucharada de queso rallado.
5. Ponga nuevamente la pizza en el sartén y caliente hasta derretir el queso. Puede agregar cilantro si desea. Sirva de inmediato.

Información Nutricional Por Porción

| | |
|--------------|--------|
| Calorías | 240 |
| Carbohidrato | 42 g |
| Proteína | 10 g |
| Grasa total | 5 g |
| Colesterol | 10 mg |
| Sodio | 470 mg |
| Fibra | 8 g |

¿Qué es una porción?

1

1 fruta o vegetal de tamaño mediano

1/2

taza de fruta o vegetal fresco, congelado o enlatado*

*fruta enlatada en 100% jugo de fruta

1

taza de hojas verdes para ensalada

3/4

taza de 100% jugo de fruta o vegetal

1/4

taza de fruta seca



Sofrito de Vegetales y Pollo

Rinde 6 porciones
1 1/2 tazas por porción

Ingredientes

- 3/4 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras delgadas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharitas de aceite vegetal
- 10 tazas de vegetales frescos o congelados, como brócoli, chícharos asiáticos, repollo rallado, pimentón picado, cebolla picada, hongos en rebanadas y jícama
- Salsa para sofreír*
- 3 tazas de arroz cocido y caliente
- * Salsa para Sofreír
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre de arroz o de sidra
- 2 cucharitas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharitas de maicena

Preparación

1. Sofría el pollo y el ajo hasta que se doren en un sartén grande con aceite caliente.
2. Agregue los vegetales, cubra y cocine por 5 minutos (o más si los vegetales están congelados), revolviendo de vez en cuando. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos pero todavía crujientes.
3. Agregue la salsa y mezcle. Cocine hasta que la salsa quede espesa.
4. Sirva sobre arroz caliente.

¡Ahorre Más!

El consumo diario de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales no tiene que ser caro. Haga que el dinero destinado a los alimentos le rinda, aprovechando de las ofertas semanales. Compre frutas y vegetales frescos de la temporada en el supermercado y en los mercados al aire libre. Para encontrar un mercado al aire libre cercano a su vecindario, visite:

<http://farmersmarket.ucdavis.edu>

Puede disfrutar de la comodidad y el rico sabor de las frutas y vegetales enlatados, congelados, secos y en jugo durante todo el año. ¡Esto le ayudará a consumir las 5 a 9 porciones diarias que usted necesita!

